

Inhalt

Zur Einleitung	7
Mensch und Natur	13
Waldbaden als Medizin	17
Rhythmus	25
Salutogenese – die Entstehung von Gesundheit	37
Sinn	41
Regeneration	49
Die Seele pflegen – persönliche Psychohygiene	57
Bewegung	63
Achtsamkeit	83
Freizeit	87
Schlaf	93
Die soziale Natur	101
Selbstwert	115
Zum Schluss	123
Nachwort und Dank	124
Literatur	127